# W4343T Zumba Fitness®

| | |
|---|---|
| Beginn | Montag, 18.01.2027, 19:40 - 20:40 Uhr |
| Kursgebühr | 99,00 € |
| Dauer | 11 x |
| Kursleitung | Valeriia Rudholzner |
| Kursort | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |

Ein heißer Mix aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cha-Cha-Cha, Flamenco, Tango und auch Belly Dance, kombiniert mit Aerobic-Elementen. Das Wechseln von intensiven und weniger intensiven Einheiten führt zu einer hohen Fettverbrennung. Sie lernen, wie Sie Ihren Körper straffen und die Kondition verbessern können. Nicht die tänzerische Perfektion steht im Vordergrund, sondern Körper und Geist durch ständig neue Bewegungsabläufe zu fordern. Spaß an der Bewegung, sich auf den Rhythmus einlassen und die mitreißende Musik erzeugen "Party-Stimmung". Bitte mitbringen: legere Kleidung, Turnschuhe und Getränk.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 18.01.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 25.01.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 01.02.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 15.02.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 22.02.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 01.03.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 08.03.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 15.03.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 05.04.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 12.04.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |
| 19.04.2027 | 19:40 - 20:40 Uhr | Trostberg, Grundschule, Container-Raum 3 |